

Вступление

Будучи студенткой последнего курса психологии и регулярно посещая психолога на протяжении шести лет, постепенно решая и разрешая свои внутренние конфликты и становясь взрослой личностью, я вдруг поняла, что мне открывается новая проблема, которая раньше не была столь очевидна и шла фоном ко всем остальным. Я не была влюблена в себя. Не чувствовала себя уверенной, стеснялась саму себя.

Окружающие (девушки и юноши) часто говорили мне, что я красивая, умная, веселая и добрая, но у меня возникала лишь одна реакция на эти оценки — я воспринимала комплименты как издевку. Подходя к зеркалу, разумом я оценивала свой образ как симпатичный, а чувства и ощущения говорили об обратном. Я не нравилась самой себе в зеркале.

Девушки с таким мироощущением предпринимают различные попытки исправить ситуацию. Вот и я прошла все этапы внутренней борьбы на пути любви к себе: покупала новую одежду, чтобы сменить имидж, меняла стрижки и цвет волос, превращаясь из брюнетки в блондинку и обратно,

каждый день красилась так, словно наступил Новый год, делала тату и пирсинг. Все это были попытки украсить себя, получить удовлетворение от собственного образа. К сожалению, эффекта хватало на пару дней.

Мужчины, возможно, посмеются надо мной, но женщины поймут, сколько страданий приносит неудовлетворенность и нелюбовь к себе. В таком состоянии каждый комплимент кажется насмешкой, а внимание окружающих навевает грустные мысли. Прилично помучившись с преображениями, насытившись обесцениванием любви к себе как таковой, я поняла, что проблема внутри и работать над ней надо изнутри.

Это словно лечение акне — нет смысла замазывать прыщи тональным кремом, получается еще более заметно — проблему надо искать внутри. Как только я поняла это, стала учиться, посещать семинары, общаться с психологами, которые давали мне новые знания. Я стала читать много литературы и выполняла практические задания. Все было очень постепенно: каждый день сознание наполняли новые знания, уверенность в себе росла, а мир вокруг меня стал удивительно меняться. Чудо сразу не происходит — это все равно что сбросить 30 кг за один день — совершенно нереально. Работа над собой требует времени и сил.

С каждым днем я становилась увереннее и сильнее. Размышляя над своей проблемой, вникая в ее суть и природу, я поняла: нелюбовь к себе — бич нашего поколения. Если вы держите в руках эту книгу, значит, тема резонирует.

Пожалуйста, не надо думать, что вы одна, что вас никто не понимает. На моих консультациях бывает множество красавиц, при виде которых дух захватывает. И все они, как одна, твердят: «я не уверена в себе», «я себе не нравлюсь».

Любовь к себе — это прежде всего внутреннее состояние. Оно, конечно, может быть дополнено внешними атрибутами: статусом, привлекательной внешностью, деньгами и прочим. Но быть основана на этих вещах любовь к себе не может. Уверенность, питающаяся внешним, носит исключительно временный характер и разлетится как карточный домик при первом же кризисе личности.

А кризисы, к сожалению, неизбежны. И бьют они всегда по самым слабым точкам человека в напряженные моменты его жизни: разлад с любимым, утрата близкого, потеря работы и изменение материального положения, тяжелые жизненные события — все это кризисы, в которых непременно станет явной тема неуверенности и нелюбви к себе.

Любовь к себе — не что-то подаренное нам от рождения в придачу с цветом глаз и типом телосложения. Это то, что формируется в течение всей жизни, начиная с родительского отношения и установок, данных нам в детстве, заканчивая собственным опытом в социуме. Способность любить себя изменчива, она зависит от готовности и желания личности работать над собой и расти.

Уверенность в себе не константа, и прелесть зрелости в том, что когда мы вырастаем, то можем, словно по кирпичикам, выстраивать свою новую личность. Мы можем быть такими, какими хотим быть. Мы можем быть счастливыми в этой жизни.

Когда ты понимаешь, кто ты, как протекают процессы твоего мышления, причины собственных ощущений, сразу становится ясно, в каком направлении двигаться, чтобы чувствовать себя счастливой, чтобы нравиться себе.

Все истории моих клиентов, описанные в этой книге, включены сюда с их разрешения.

Эта книга поможет вам разобраться в том, что вас наполняет. Она даст простые, но эффективные инструменты для формирования нового отношения к себе. И это отношение позволит вам любить себя, любить жизнь и любить то, что вас окружает. Это и есть путь к счастью.

Часть I

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ



Истинная и ложная самооценка

Кто является самым близким человеком для каждого из нас? Как бы забавно это ни звучало, но самый близкий человек для себя самого — это Я. Именно с собой я провожу наибольшую часть жизни, и речь не только о физическом времени и пространстве, но еще и о внутреннем — о мыслях, мечтах, планах, сожалениях.

Поскольку вы и есть тот человек, который проводит с собой большую часть времени, на вашу личность влияет то, что вы думаете о себе, то, как вы относитесь к себе, то, как вы за собой ухаживаете, и то, как заботитесь о себе.

У каждого из нас есть некая референтная группа — это группа лиц, важных для человека. Те, к чьему мнению он прислушивается, кого уважает. Как правило, в эту группу входят ближайшие родственники, партнер, кто-то из друзей. В какой-то мере референтная группа формирует наши вкусы, наше отношение к миру, наше мнение о себе.

Давно не секрет, что окружение влияет на личность, и это нормально. Секрет в том, что серый

кардинал этой группы — вы сами. И самое большое влияние вы оказываете сами на себя. От того, как личность относится к себе, зависит очень многое. Это напрямую влияет на самооценку, самоуважение, ощущение себя счастливым и, как следствие, на успех в разных сферах жизни.

В школах нас учат решать математические примеры, грамотно писать, преподают основы химии и биологии, но ни слова не говорят о том, как надо относиться к себе. Никогда не поздно учиться. Давайте вместе сформируем новые навыки, новое отношение к себе, научимся любить себя и заведем полезные привычки, которые однозначно приведут к принятию себя и собственной жизни.

Самооценка — это оценивание самого себя, а именно своих достоинств и недостатков. Как человек оценивает себя, так он себя и преподносит, так он себя и чувствует.

Принято считать, что самооценка бывает высокая и низкая, завышенная и заниженная. Но это заблуждение — самооценка бывает адекватная и неадекватная. Успешная, умная и добрая красавица, которая считает себя недостойной чего-то, — это неадекватность, равно как и противоположная ситуация, когда девушка, не обладающая никакими достоинствами, высокомерно ставит себя выше других.

У психологов есть шутка, что неуверенность в себе бывает двух типов: когда человек считает, что все вокруг ему должны, и когда человек считает себя должным и обязанным всем. На самом деле это две стороны одной медали. Так выражается неуверенность в себе и неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка. Самооценку и уверенность в себе трудно разделить, эти понятия — синонимы. Если самооценка низкая, то и уверенность в себе будет таковой: каков один показатель, таким будет и другой.

Самое распространенное искажение самооценки — это мания величия на фоне комплекса неполноценности.

При таком самоощущении человек чувствует себя ничтожным, не нравится себе, он смотрит в зеркало и не испытывает ничего, кроме разочарования, но при этом он считает себя лучшим. Носитель искаженной самооценки смотрит на окружающих свысока, воспринимает их как неравных себе и уверен, что людям до него еще расти и расти.

Почему это происходит? Так работают компенсаторные механизмы нашей психики: человеку трудно справиться с собственным ощущением того, что он некрасив, глуп и никому не интересен (хотя в реальности все может быть совсем иначе), поэтому психика не выдерживает напряжения

и в качестве компенсации использует манию величия.

Именно высокомерием компенсируется неполноценность, именно оно как защитная реакция не дает человеку впасть в отчаяние. Зная этот механизм работы психики, можно лучше понять себя и окружающих, чтобы в нужный момент проявить толерантность. Теперь, видя неадекватное поведение, вы будете знать, что перед вами человек, которому плохо, который чувствует себя очень маленьким, поэтому старается казаться больше и значимее.

Итак, не бывает заниженной и завышенной самооценки, она бывает истинная и ложная, и между этими двумя понятиями — целая пропасть. Истинная самооценка и уверенность строятся внутри человека-носителя. Личность выступает фундаментом — именно она подкладывает каждый кирпичик в основание самоощущения. Ложная самооценка — это когда другие люди складывают человека по кирпичикам.

Представьте женщину, самооценка которой построена на комплиментах и восторгах возлюбленного. Она рискует рано или поздно уйти в любовную зависимость. В таком случае она будет подконтрольна тому человеку, который внушил ей, что она лучшая: самая красивая, умная и замечательная. Когда ее бойфренд охладает или уйдет, он

непрерывно заберет с собой все свои «стройматериалы». И женщина с ложной самооценкой потеряет не только партнера, но и всю себя. Ей будет мучительно больно возвращаться к себе, восстанавливать собственное Я, не слыша каждый день комплиментов.

Женщина, «подсаженная» на комплименты партнера, чувствует себя окрыленной ровно столько, сколько мужчина готов восхвалять ее. Такая женщина словно под наркотиком от приятных ее уху слов, она питается ими и зависит от них. Стоит только мужчине замолчать, как его партнерша сойдет с ума, потеряв все свои силы.

Вот почему важно выстраивать самооценку самостоятельно, путем собственных оценок, анализа своих поступков и фактических показателей. Оценивать все это нужно максимально объективно — ваша карьера, ваш материальный достаток, ваше удовлетворение цифрой, которую видите на весах, ваши моральные качества.

Все перечисленное — это то, чем управляете вы сами, те самые кирпичи, которые лежат в основе истинной самооценки. В таком ракурсе комплименты себе говорите вы сами. И этого у вас точно никто не отнимет.

Построить истинную самооценку не так уж просто, это занимает не один день. Но это каждодневная

и очень приятная работа, про которую можно сказать «я ее люблю», и она однозначно стоит затраченных ресурсов. Один из законов созидания гласит: на что мы направляем энергию, то и будет иметь рост. Поэтому, чтобы взрастить любовь к себе и уверенность в себе, именно на себя нужно направить все силы. Себе нужно показать, что вы достойны собственного времени, собственных усилий и денег.

Что значит «любить себя»

Многие женщины, мечтающие, наконец, полюбить себя и поверить в себя, просто не знают, как подступиться к решению этого вопроса. Давайте сначала разберемся, что такое любовь.

Считается, что настоящая любовь — это любовь матери к своему ребенку. Любящая мать желает своему чаду только лучшего. Зачастую любящие мамы снова и снова жертвуют своим комфортом в пользу ребенка, и это приносит им счастье.

Чтобы полюбить себя, нужно стать родителем самой себе. Но не стоит забывать, что «любить» — это не значит требовать от дитя пятерок в школе, спортивных достижений и высоких моральных качеств. Любить — значит дарить внимание, заботу, время, *принимать* и в случае побед, и в случае неудач.

Женщина полна силы тогда, когда она любит себя, в таком случае она счастлива. Но не путайте эту женщину с той, которая коня на скаку остановит и в горящую избу войдет. В этом исконно русском образе много силы, но только мужской, женской же — совершенно нет.

Уделять внимание себе женщина должна *качественно* — это есть проявление здорового эгоизма. Не важно, есть ли семья и дети или вы живете одна, — посвящать время собственной персоне нужно ежедневно, если у вас есть желание полюбить себя. Так вы будете восстанавливать равновесие, получать новые эмоции, разряжаться, если это необходимо. Ведь одна из ключевых задач женщины — *отдавать*. А что может отдать женщина, которая не наполнена? Или та женщина, которая и вовсе опустошена?

Каждая личность знает, что ей надо, чтобы восстановиться, поднять себе настроение, наполнить себя позитивом и энергией. Поэтому у вас как у женщины, которая движется по пути любви к себе, должен быть список вещей, которые вас заряжают, наполняют, придают вам сил и настроения. Такие списки всегда индивидуальны, ведь никто лучше вас не знает, что нужно сделать, чтобы вы были хоть чуточку счастливее. Важно уметь баловать себя.

Подумайте, какие действия заряжают вас позитивом? Что приносит разрядку или чем вы можете показать свою любовь к себе? Чтобы излучать свет, нужно сначала «подсветить» саму себя.

Я составила приблизительный список того, что может приносить энергию женщине. Предлагаю вам сделать свой.